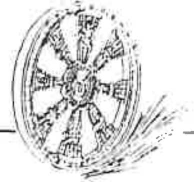
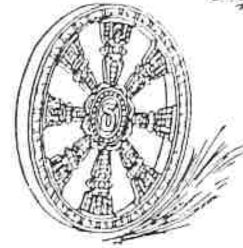
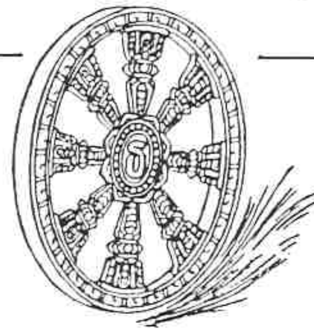
INZICHTSBODE



Vipassanā-Sāra





WINTER EDITION



JAARGANG 13
Nummer 1
Januari 1998

VIPASSANĀ-SĀRA

betekent in het Nederlands Inzichtsbode. De Vipassanā Sāra is een uitgave van de **"Stichting Jonge Boeddhisten Nederland" (SJBN)** en komt tot stand in nauwe samenwerking met de *Stichting Buddhavihāra* en het *Vipassanā Meditatie Centrum* in Groningen. Het doel is om mensen die vipassanā meditatie beoefenen van nuttige informatie te voorzien, te berichten over meditatie-activiteiten in het land en activiteiten in ruimere zin aan te kondigen van het boeddhistische meditatiecentrum Buddhavihāra te Amsterdam-Noord zoals de viering van boeddhistische feestdagen.
De abonnementsprijs is minimaal f15,- per jaar. U kunt zich als abonnee opgeven door bovengenoemd bedrag te storten op het gironummer van de SJBN onder vermelding van: *"Vipassanā-Sāra"*.

Postadres SJBN: Postbus 1519, 3500 BM Utrecht
Postbank rekeningnr. 52.32.118

Info: Aad Verboom tel. 030 - 2888.655,
Buddhavihāra tel. 020 - 6363.104
fax 020 - 6363.289.

Samenstelling van de redactie:
Sietske Boersma-Aeneae Venema (lay-out en editing), Akasa van der Meij, Frits Koster, Johan Tinge en Aad Verboom.

De "deadline" voor de volgende editie is 1 april !
Kopij liefst uiterlijk een week vóór deze datum inzenden (of faxen) naar: Sietske Boersma-Aeneae Venema
Ripolinstraat 3
1222 HN Hilversum
tel 035 - 6857880
fax 035 - 6850107

BUDDHAVIHĀRA AMSTERDAM-NOORD

Het beheer van het boeddhistische meditatiecentrum "Buddhavihāra Amsterdam-Noord", adres:

Papaverweg 7 b en c
1032 KD Amsterdam
tel. 020 - 6363.104 of 06 - 53.26.72.71
fax 020 - 6363.289

is in handen van de *Stichting Buddhavihāra*. Mensen die het centrum financieel willen ondersteunen kunnen een bijdrage storten op:
Postbanknr 22.37.503
of ING 66.37.18.449
onder vermelding van: *"Buddhavihāra"*.

TO OUR ENGLISH READERS

Vipassanā-Sāra can be translated as Insight Journal. Our aim is to provide those who are interested in vipassanā meditation with relevant and useful information and to report on the activities of the Buddhist meditation centre Buddhavihāra in Amsterdam-Noord. The management of the Buddhavihāra is in hands of the "Buddhavihāra Foundation".

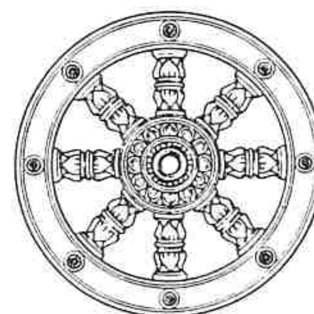
Those who wish to support the centre and its activities financially, may send their contribution to:
Postbank acc.nr. 22.37.503
or ING 66.37.18.449
mentioning "Buddhavihāra".

BUDDHAVIHĀRA AMSTERDAM-CENTRUM

Het beheer van de "Buddhavihāra Amsterdam (Centrum)" is in handen van:

Stichting Sangha Metta Buddhavihāra
St. Pieterspoortsteeg 29-1
1012 HM Amsterdam
tel. 020 - 6264984
fax 020 - 4207205

Mensen die het centrum willen steunen, kunnen een bijdrage storten op:
Postbankrnr. 45.37.106
onder vermelding van: "Sangha Metta Buddhavihāra"



Uit het boek: Insight Meditation, van Joseph Goldstein, vertaald door Marjo Oosterhoff.

INZICHT

De inzichten van inzichtsmeditatie zijn intuïtief, niet conceptueel. "Intuïtief" betekent in dit verband niet een of ander vaag gevoel over iets; integendeel, het betekent duidelijk en rechtstreeks zien en ervaren hoe de dingen werkelijk zijn.

Je zit bijvoorbeeld te mediteren en je observeert de ademhaling. Plotseling komt de geest op een heel ander vlak terecht. Zelfs als het slechts voor een paar momenten is, je voelt een diepere kalmte en vrede. In plaats van te moeten worstelen om je aandacht bij de ademhaling te houden, begin je eenvoudigweg bij de adem te blijven op een heel kalme wijze, zonder dat het moeite kost.

Dit is een inzicht vanuit de directe ervaring in de aard van kalmte en rust. Je denkt er niet over na. Je weet dat narcissen geel zijn omdat je ze gezien hebt. Je kent de aard van kalmte en rust omdat je die in je hart gevoeld hebt.

Er zijn veel van zulke ervaringen, en elk op vele niveaus, en telkens als we ze rechtstreeks ervaren en kennen, is het alsof we ons openen naar een nieuwe manier van zien, van zijn. Dit is inzicht.

Maar vaak raakt onze geest zo opgewonden over iedere nieuwe ervaring dat we beginnen te denken: "Zie eens hoe kalm ik ben. Geweldig!". Of we beginnen te filosoferen over vergankelijkheid of lijden of wat die bepaalde inzichtservaring ook maar geweest is. We dienen erg voorzichtig te zijn. Als we verzuimen zulke overpeinzingen te benoemen en er in plaats daarvan verstrikt in raken -- en dharma overpeinzingen kunnen enorm meeslepend en interessant worden -- dan vormen ze zelf een obstakel tot verdieping van inzicht. Soms raken mensen geobsedeerd door dharmagedachten, met overpeinzingen over echte inzichten die ze gehad hebben

Probeer daarom duidelijk onderscheid te maken tussen intuïtieve inzichten en het nadenken erover. Als je het verschil weet, kan dit je moeite en vertraging besparen. Je hoeft je geen zorgen te maken om later de woorden te vinden om je inzichten te bespreken. Onze geest heeft zelden moeite met het vinden van woorden. Als je eenvoudigweg aanwezig blijft bij ieder nieuw verschijnsel kan de gehele dharma-reis zich ontvouwen.



In memoriam

Op 3 november 1997 is overleden op 80-jarige leeftijd mevrouw K.D.A.M. de Visser Smit. Zij speelde een rol van betekenis bij de opbouw van het Vipassana-centrum in Groningen. Als moeder van één van de meditatoren kocht zij in 1982 het pand Parallewel 13-14, waar plannen waren voor een meditatiecentrum. Zij zat samen met de eerwaarde Mettavihari en haar zoon Harm van Weerden in het eerste bestuur van de Stichting Vipassana Meditatie Groningen (opgericht in 1987). In een andere bestuurssamenstelling nam deze stichting in 1990 het pand van haar over. Mevrouw de Visser Smit bleef financieel behulpzaam, totdat het pand met de gemeente geruild werd voor het huidige pand aan de Kamerlingh Onnesstraat, dat in maart 1993 geopend werd.

GEDICHT

Soms lijkt het leven prachtig
Soms lijkt het wel een straf
Bekijk je het aandachtig
Dan is het steeds weer af





พระเมตตาวิหารี
วัดพุทธวิหาร อัมสเตอร์ดัม

Ven. P.K. Metthavihari
President
Foundation Buddhavihara

Papaverweg 7 b en C The Netherlands
1032 KD Amsterdam Tel.: 06-53267271

bank ING 66.37.18.449

Tel.: 020-6363104
Fax: 020-6363289

สวัสดี

***

สวัสดีของคน	นั้นคือผลของงาน
ที่ให้ความเบิกบาน	และสำราญอินทรีย์
ด้วยบรรดาการงาน	อุดมการณ์ของมนุษย์
รากฐานดีที่สุด	ให้มนุษย์เกิดศรี
เป็นมนุษย์โสภา	คนเบิกตาต้องจับ
ยิ้มแย้มแถมคำนับ	ร้องเชิญครับ "สวัสดี"
ยังไอภาปราศรัย	มานั่งใกล้รับรอง
เกื้อกูลด้วยสิ่งของ	ดังพี่น้องให้ฟรี
จะออกปากการใด	ก็พอใจช่วยเหลือ
มีแก่ใจเอื้อเฟื้อ	แถมจุนเจือด้วยไมตรี
หากคนเราเกียจคร้าน	อุดมการณ์ชีวิต
จะไร้ญาติขาดมิตร	ที่มีจิตอารีย์
จะมีแต่เพื่อนเพลา	มีสันดานลามก
ชวนทำโลกให้รก	อุลามกบัดสี

ไม่มีใครสังคม	มานิยมคบหา
พี่น้องไม่นำพา	เห็นเป็นกาลกิณี
จะเป็นผีก่อนตาย	ไม่มีใครสงสาร
เพราะโทษความเกียจคร้าน	ไม่เอางานเนี่ซี
มาเถิด, ทุกท่าน	มาขยันทำงาน
เลิกเสนียดเกียจคร้าน	สันดานพาลเสียที
ให้เราสุขสำราญ	ด้วยแรงงานชีวิต
เกิดทรัพย์ปกาสิต	กำจัดฤทธิ์ภูตผี
ดูโสภาสรรพางค์	ทุกนายนางสนใจ
จะไปไหนมาไหน	เขาพอใจสวัสดี ; สวัสดี !!
สวัสดีของคน	นี่แหละผลของงาน
ที่ให้ความเกษมศานต์	ประทานความ "สวัสดี"

สวัสดี

***

Stiltecentrum Slangenburg

bij Doetinchem

Dit centrum is gelegen op het landgoed Slangenburg en behoort tot de Benedictijnerabdij St.Willibrord. Tot voor kort was het nog een boerderij. Nu is een gedeelte van de boerderij echter verbouwd, en zijn er 14 kamers beschikbaar, een ruime meditatieruimte, een keuken, enz. De monniken van de Abdij hebben al sinds 20 jaar zenmeditatie gegeven. Nu een gedeelte van de boerderij klaar is kunnen er meer mensen dan voorheen, gebruik maken van de akkomodatie. Ik heb van de gelegenheid gebruik gemaakt om twee vipassana retraites te plannen:

1) 31 jan. - 14 febr. 1998
2) 24 april - 3 mei 1998

Beide retraites zullen begeleid worden door Ven. Mettavihari en Joke Hermsen.

Bovendien is er in de periode rond Pasen van 6 - 19 april gelegenheid om individueel een paar dagen in stilte te verblijven.(Minimaal drie nachten.) Bij voldoende deelneming kan in de begeleiding voor Vipassanameditatie voorzien worden.

Voor nadere info kunt U kontakt opnemen:
Joke Hermsen op donderdag van 12.00 uur tot 16.00 uur. 020-6264984.

Hartelijke groet,

Joke Hermsen.

เตือนใจ

* * *

นิดน้ำหยดน้อย ๆ หยดบ่อย ๆ น้ำยังหมด
รายได้ แม้ยิ่งน้อย แต่ยิดบ่อยก็เสื่อมยศ
บุญกรรม ถึงทำน้อย แต่ทำบ่อยก็เจริญ
ห้วงน้ำไหลน้อย ๆ ไหลบ่อย ๆ น้ำยังลด
เหมือนทรัพย์ถึงจ่ายน้อย แต่จ่ายบ่อยทรัพย์ยังหมด
อย่าง่ายการจ่ายเงิน ถ้าเงินเกินจะกำสรด
จะรู้ค่าเงินมีค่า เมื่อน้ำตาเราไหลหยด
รักตัวกลัวน้ำตาไหล เรื่องจ่ายง่ายให้เร่งงด
แม้เป็นเรื่องการจ่าย ก็อย่าง่ายจ่ายนัก
ควรจะให้มีหลัก ไว้เป็นข้อกำหนด
ถามดูคนค้าขาย ถึงจะเป็นนายห้าง
แม้เพียงหนึ่งสตางค์ ก็ยังสั่งให้จด
เราไม่ควรวางใจ ในใคร ๆ ทั้งนั้น
เพราะเรา ๆ ท่าน ๆ อาจลืมกันได้หมด
กันเถียงกันวิวาท กันผิดพลาดบาดใจ
เมื่อรับ-จ่ายครั้งใด ควรใส่ใจลงจด
ถึงคราวรวมรับ-จ่าย เกิดสงสัยขึ้นมา
จะได้เปิดนัยน์ตา พิจารณาสอบทด

แล้วจะพลันรู้เท่า ว่าเรา-เขาใครผิด
ด้วยเลขปกาสิต ตัวหนังสือเจริญ
เป็นความจริงทุกอย่าง ถึงค่าสิ่งไรกาล
ก็ยังใช้หลักฐาน ด้วยหนังสือถือจด
เพราะข้อความจดไว้ เป็นเข้าใจความจริง
ของเรื่องราวทุกสิ่ง ที่โลกถือเสมอดี
ยังใจกันเรา-ท่าน ไม่ถูกแยกกันง่ายง่าย
เพียงรายจ่ายเกินได้ แล้วการจ่ายจะได้ลด
เมื่อมีการลดจ่าย ถึงรายได้ยังคงที่
ก็ยังนับว่าดี เงินยังมีเจริญ
ครั้นรายได้เพิ่มขึ้น จะรวยรื่นเพิ่มพาน
เหมือนขึ้นสู่ภูมิฐาน ได้ประทานเกียรติยศ
จะสวัสดีแก่ใคร เขาพอใจสวัสดี
เป็นสง่าราศี สวัสดีสายสด
สวัสดีอย่างนี้ สวัสดีมีค่า
อาจประหยัดเงินตรา เห็นคุณค่ากันหมด
สวัสดีมีรากฐาน อุดมการณ์สวัสดี
สวัสดีนี้ชี้, สวัสดี มีรส.

ธรรมสาธก.



ETHIEK 2: Boeddhisme en seksualiteit

Je kunt rustig stellen dat het verlangen naar seks één van de sterkste drijfveren in de natuur is. Dit artikel is een poging om weer te geven hoe men in het (Theravada-)boeddhisme met seksualiteit omgaat.

Allereerst het seksuele leven van de Boeddha zelf. Jarenlang moet hij als prins een - in traditionele geschriften overigens nooit genoemde - harem hebben gehad. Vrouwen dansten voor hem, gaven hem exotische vruchten te eten, maakten zinnestrelende muziek en gaven hem alle vormen van genot die je maar bedenken kunt. Op jonge leeftijd trouwde hij met een beeldschone vrouw en samen moeten ze een seksueel zeer rijk leven hebben gehad.
Op een bepaald moment ontwaakte hij echter uit deze genotsrijke droom en begon hij andere, minder plezierige aspecten van het leven te ontdekken. Dit maakte dat hij besloot z'n weelderige leven aan het hof te verzaken. In afzondering begon hij te zoeken naar diepere wijsheid. Op een heel extreme manier probeerde hij, misschien als reactie op zijn eerdere genotsrijke leven als prins, alle verlangens en zintuigelijke passies te bevechten.
Na zeven jaar ascese en zelfkastijding bemerkte hij echter dat deze afwijzing van de natuur ook niet tot het gewenste inzicht leidde. Uiteindelijk kwam de jonge onderzoeker tot een soort middenweg, waarmee hij een diepe vorm van wijsheid of verlichting realiseerde en daarmee de titel van Boeddha kreeg.*
Deze wijsheid realiseerde hij door louter te observeren. Aandachtig alle verschijnselen in lichaam en geest waarnemen, zonder ze na te volgen of te verdringen, zonder te be- of veroordelen van wat er in hem opkwam.

Op het boeddhistische pad geldt dit louter observeren voor alle mogelijke menselijke ervaringen, waaronder ook erotische gevoelens en seksueel verlangen.

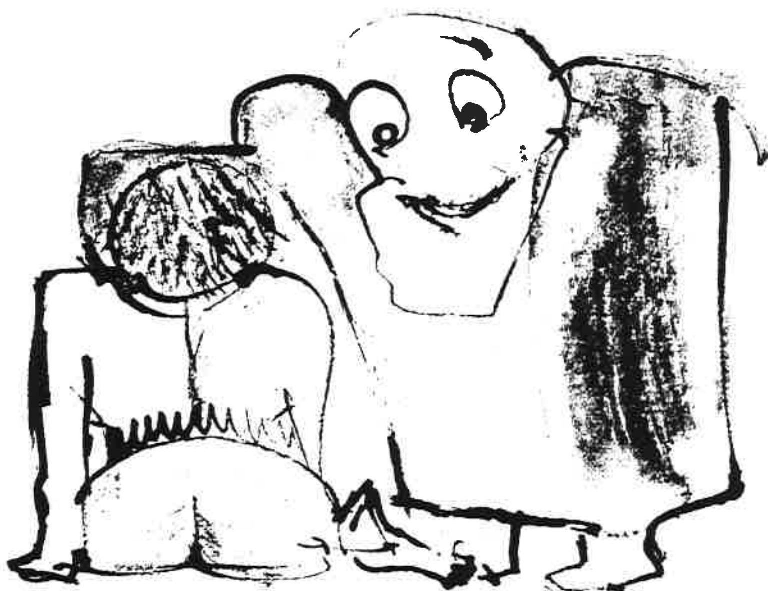
Binnen de boeddhistische gemeenschap maakte de Boeddha echter altijd wel een onderscheid tussen monniken en leken.
Het hoogste, ideale niveau was in zijn ogen het celibataire leven als monnik of als non. Monniken en nonnen hoeven immers niet in hun eigen levensonderhoud te voorzien maar kunnen leven door de vrijgevigheid van de lekenvolgelingen. Daarnaast besteden monniken en nonnen geen tijd aan een seksuele relatie en zijn vrij van sociale plichten als echtgeno(o)t(e), huisvader of moeder. Hierdoor komt er meer tijd vrij die gewijd kan worden aan de beoefening van meditatie, studie en het delen van het verworven inzicht met anderen.
Langzamerhand stelde de Boeddha allerlei regels op ter bescherming van de monastieke gemeenschap, je zou kunnen zeggen als voorbehoedsmiddel om niet van het monnikspad af te dwalen. Vandaar waarschijnlijk ook de uitspraken die seksualiteit en erotiek in min of meerdere mate veroordelen. Zo noemde hij zintuiglijke passie (kamaraga) een bezoedelende, blind makende en blind houdende drijfveer. Hij noemde het een gif, een onzuiverheid, een dictator die ons in zijn/haar macht heeft of kan hebben.
Deze uitspraken waren waarschijnlijk niet zozeer bedoeld als een veroordeling maar meer ter bescherming van de monastieke traditie en als waarschuwing voor monniken en nonnen. Dezen hoeven mentaal geen stop te zetten op seksueel getinte gedachten of gevoelens, ze behoren deze alleen niet in daden om te zetten. Er wordt louter gemediteerd op seksuele gevoelens, net als op alle andere menselijke ervaringen.
Als leek kon en kan de Dhamma altijd op een minder intensief niveau beoefend worden. Lekenvolgelingen hoeven niet celibatair te leven, kunnen gewoon een seksuele relatie aangaan en eventueel trouwen en kinderen krijgen.
Leken hebben daardoor meer verplichtingen en worden doorgaans waarschijnlijk meer beheersd door seksueel verlangen. Toch bestaan er veel verhalen over mensen die niet als monnik of als non ingetreden zijn of waren maar die wel een graad van verlichting gerealiseerd hebben. Een seksueel aktief leven is dus kennelijk niet echt blokkerend of storend voor het spirituele pad. (Volgens de geschriften wordt de seksuele drift ook pas helemaal uit-

gedoofd wanneer iemand het derde stadium van verlichting realiseert).

Veel mensen, waaronder natuurlijk ook westerlingen, hebben een min of meer onderdrukte seksualiteitsbeleving. Voor zulke mensen is het (langdurig) officiële monnikschap m.i. niet aan te raden. Het kan namelijk gemakkelijk een vlucht worden en een (nog sterker) onderdrukkingsmechanisme in werking stellen in plaats van dat het een inzicht verschaffende training is. Voor hen kan het juist heel verfrissend en belangrijk zijn om zijn of haar seksualiteit eens te onderzoeken en er niet voor weg te lopen.
Alleen wordt tijdens meditatie-weekends of retraites altijd wel heel duidelijk geadviseerd om celibatair te leven. Hierdoor wordt het gemakkelijker om continue te observeren, zonder verlangens, weerstand of andere emoties te volgen of juist te verdringen. Zo is een intensief mediterende dus eigenlijk parttime monnik of non, iets wat zeer aan te raden is als je op zoek bent naar inzicht en innerlijke vrijheid.

Frits Koster

*Boeddha betekent "ontwaakt zijn uit onwetendheid of onbegrip".



RETREATS / RETRAITES

Meditatie-retraite van: 31 januari t/m 14 februari, o.l.v. de eerw. Mettavihari en Jotika Hermsen, in de Slangenburg (bij Doetinchem).

Meditatie-retraite van: 24 april t/m 3 mei, o.l.v. Jotika Hermsen, eveneens in de Slagenburg.
Informatie en opgave voor deze retraites: Jotika Hermsen, tel. 020-646.4984.

MEDITATIE-ACTIVITEITEN

AMSTERDAM-CENTRUM
Meditatie wekelijks: elke **ma** 18.00 - 20.00 uur en **do** 9.30. - 11.30 uur; beginners: 18.00 - 19.00 uur. Kosten: gift b.v. *f* 10,-.
Basiscursus Vipassanā Meditatie, o.l.v. Paul Boersma.
Dinsdag 20 en 27 jan, 3, 10, 17 en 24 feb.
Tijden: 19.30 - 21.30 uur.

Meditatie Weekends, vrij - za - zo:
6 - 8 feb, Vipassana Meditatie, o.l.v. Paul Boersma.
6 - 8 maart, Vipassana Meditatie.
3 - 5 april, Vipassana Meditatie.
Tijden: vr 20.00-22.00 uur
za 9.30-21.30 uur
zo 9.30-12.30 uur.

Gespreksgroep, over Sūtra's, do 19 feb, tijd: 19.30-21.30 uur.
Plaats: *V.M.C. "Buddhavihāra", St. Pieterspoortsteeg 29.*
Info en opgave: 020 - 6264984.

TILBURG
Elke 1e en 3e donderdag v.d. maand meditatieavond, o.l.v. Ank Schravendeel, van 19.30-22.00 uur.
Meditatie-dag: 8 feb, van 10.00-22.00 uur, begel. Ank Schravendeel.
meditatieweekend, 24 t/m 26 april, begel. Johan Tinge, vr.av. t/m zo.mi.
Plaats: *Poststraat 7-A.*
Info en opgave: Ank 013 - 5710787
Koen 013 - 5800179.

DEDEMSVAART
Meditatie, elke di van 20.00-22.00 uur.
Data: 20 jan. t/m 26 mei.
Meditatiedag voor beginners, za 7 maart en 18 april, van 10.00-18.00 uur.
Instructie en voorbereiding op langer weekend, kosten f 35,- per keer incl. lunch.
Weekend retraite, 20 t/m 22 maart en 1 t/m 3 mei.
Tijden: vr 20.00 uur t/m zo 16.00 uur.
Kosten: f 85,- en voor de maaltijden f 25,-.
Plaats: Adelaarweg 69, Dedemsvaart
Info en opgave: Emiel Smulders,
tel.0523-612821

EINDHOVEN
Meditatieochtend, elke za, 10.00-11.30 uur, geen begeleiding.
Plaats: Aquamarijn, Stratumsedijk 57.
Kosten f 5,-
Info: Hans Vermeulen, tel.040-2445804.

GRONINGEN
Elke **do** Vipassana meditatie met begeleiding, van 19.30 - 21.30 uur.
Weekends en andere activiteiten:
Meditatie-weekend, donderdag 29 januari 9.00 uur t/m zondag 1 februari 15.00 uur
Begeleiding: Frits Koster
Opgave Karina Rol: 050-5775562
Dhamma-diskussie, 2 februari
Aanvang 20:00 uur tot plm. 22:00 uur.
Info: Rein de Vries: 0594-505449
Ochtendmeditatie, zondag 15 februari,
van 9:30 tot 13:00 uur
Begeleiding: Eelkje Postma.
Meditatiedag, zondag 1 maart
Begeleiding: Frits Koster
Opgave Karina: 050-5775562
Dhamma-diskussie, maandag 2 maart
Ochtendmeditatie, zondag 15 maart
Start videoreeks, vrijdag 20 maart
Paasretraite, 10-12 april
Meditatiedag, 17 mei
Plaats: *Vipassanā Meditatie Centrum,*
Kamerlingh Onnesstraat 71.
Info en opgave: tel. 050 - 5276051
Karina Rol 050 - 5775562
N.B. Gedetailleerde info (een periodieke rondbrief) *kan op verzoek worden toegestuurd.*

'S-HERTOGENBOSCH
Elke **wo** meditatie 19.30 - 21.30 uur.
Info: Laura Wetzer 073 - 6146341.

LEIDEN
Elke **di** 19.30 - 21.30 uur. Vanaf 19.00 uur welkom voor ontspanningsoefeningen.
Plaats: *Faljerilstraat 8.*
Info: ben je van plan te komen, dan eerst
bellen Nel 071 - 5154862 /
Han 071 - 3617424.

MAASTRICHT
Elke **do** 19.30 - 21.30 uur.
Plaats: *Hoekweg 15, Meerssen.*
Info: Marjan Bouhuijs 043 - 3644180.

ROTTERDAM
Elke **wo** meditatie 20.00 - 22.00 uur.
Plaats: *In de kapel van de "Familiekerk"*
in de Nootdorpstraat.
Info: Martin de Lange 010 - 5115448.

ST. ANNAPAROCHIE
Elke **do** meditatie van 20.00 - 22.00 uur.
Plaats: *Nieuwe Bildtdijk 294*
St Annaparochie
Info: Joke Bouma 0518 - 402942.

UTRECHT
Tijdelijk stopgezet. Er wordt naar een nieuwe geschikte ruimte gezocht.
Info: Henk 030 - 2520435
Aad 030 - 2888655.

ZWOLLE
Elke ma, di, wo, do yoga meditatie,
tijd 19.30-22.00 uur.
Meditatiedagen: zaterdag 7 feb, 7 maart, 4 april en 9 mei.
tijd: 9.45 - ca. 16.00 uur
Plaats: *"Paññānanda"*
Hoefslagmate 44
Vipassana meditatieweekend, 1 t/m 3 mei,
tijden: vr 20.00 uur - zo 16.00 uur.
Plaats: Zencentrum Noorderpoort te Wapserveen.
Info en opgave: Dingeman Boot,
tel 038-4656653

